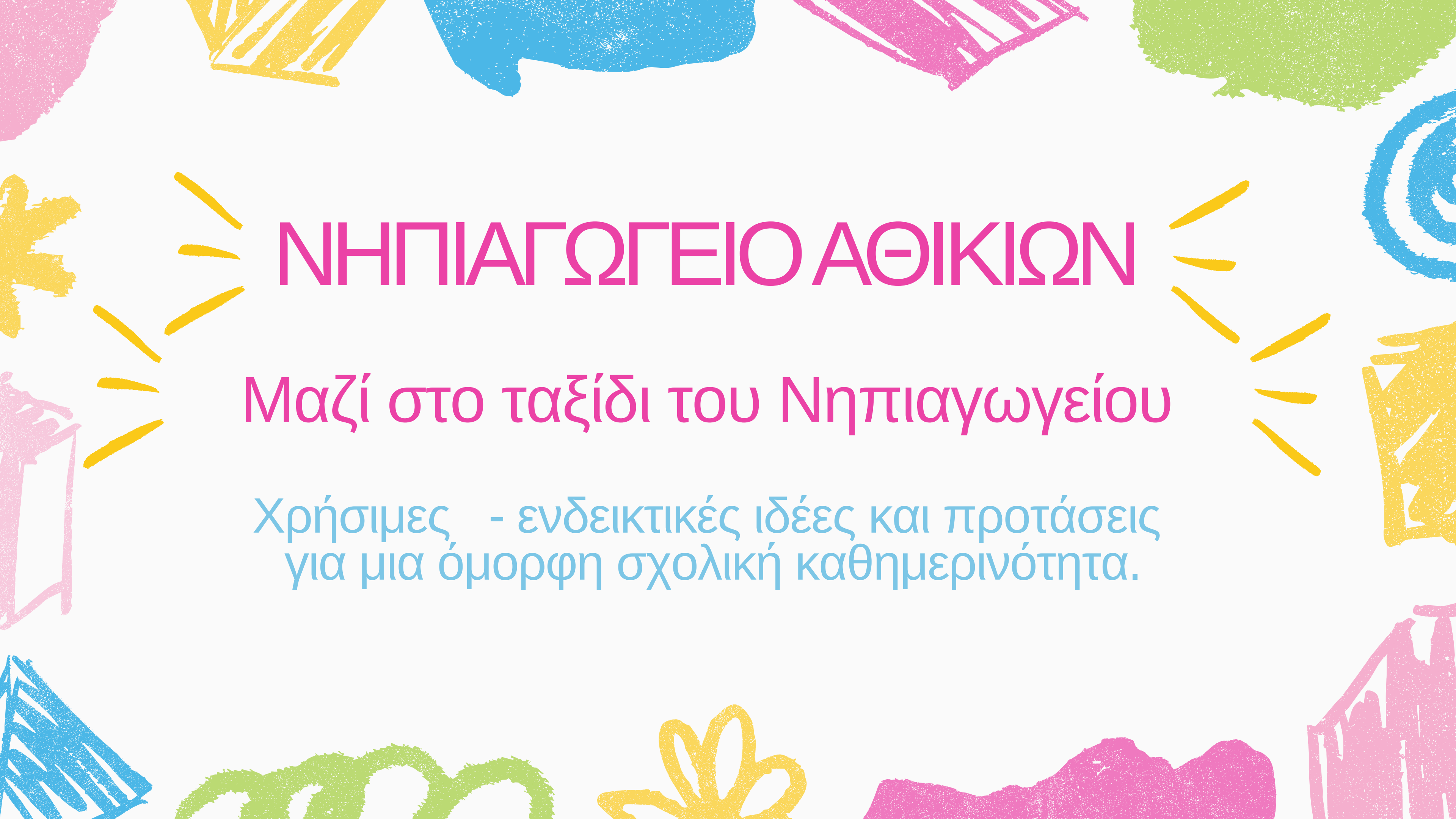




ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΘΙΚΙΩΝ

Μαζί στο ταξίδι του Νηπιαγωγείου

Χρήσιμες - ενδεικτικές ιδέες και προτάσεις
για μια όμορφη σχολική καθημερινότητα.

Αγαπητοί Γονείς

Το Νηπιαγωγείο είναι μια μοναδική και ανεκτίμητη εμπειρία για κάθε παιδί προσχολικής ηλικίας.

Αποτελεί ένα σημαντικό βήμα στην πορεία του, καθώς συνδυάζει:

- Ξεγνοιασιά και χαρά μέσα από το δημιουργικό παιχνίδι.
- Καλλιέργεια δεξιοτήτων που υποστηρίζουν τη μάθηση και την αυτονομία.
- Κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη, που θέτει γερές βάσεις για το μέλλον.

Με μερικές απλές ιδέες και προτάσεις, μπορούμε όλοι μαζί –γονείς και εκπαιδευτικοί– να βοηθήσουμε τα παιδιά να απολαύσουν ακόμη περισσότερο αυτή τη μοναδική περίοδο της ζωής τους.





Το πρωινό ξύπνημα

- Φροντίζουμε το ξύπνημα να γίνεται σε ευχάριστο κλίμα, χωρίς φωνές και άγχος.
- Διατηρούμε σταθερό ωράριο ύπνου· τα παιδιά προσχολικής ηλικίας χρειάζονται τουλάχιστον 10 ώρες ύπνου.
- Ξυπνάμε το παιδί λίγα λεπτά νωρίτερα, ώστε να έχει χρόνο να ντυθεί και να φάει το πρωινό του με ηρεμία.



Η προετοιμασία για το σχολείο

- Ενθαρρύνουμε το παιδί να συμμετέχει στην προετοιμασία της τσάντας του.
- Δίνουμε μαζί του χρόνο για να επιλέξει τα ρούχα του, ενισχύοντας την αυτονομία του.
- Αποφεύγουμε το βιαστικό «τρέξιμο» πριν φύγουμε από το σπίτι.

Η επικοινωνία με το παιδί

- **Μιλάμε στο παιδί με θετικά λόγια για το Νηπιαγωγείο και τις εμπειρίες που θα απολαύσει.**
- **Ακούμε προσεκτικά πώς πέρασε τη μέρα του, δείχνοντας ενδιαφέρον και χαρά για όσα μας αφηγείται.**
- **Το ενθαρρύνουμε να εκφράζει τα συναισθήματά του.**

Η επιλογή ρούχων για το Νηπιαγωγείο

Η ένδυση στο Νηπιαγωγείο δεν αφορά μόνο την εμφάνιση, αλλά και την ενίσχυση της αυτοεξυπηρέτησης των παιδιών.

◆ Τι προτιμούμε:

- Απλά και άνετα ρούχα, κατάλληλα για ελεύθερο παιχνίδι.
- Φερμουάρ αντί για κουμπιά, γιατί είναι πιο εύχρηστα για τα μικρά χέρια.
- Παπούτσια με βέλκρο («χριτς-χρατς») που φοριούνται και βγαίνουν εύκολα, χωρίς να υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος.

◆ Τι αποφεύγουμε:

- Ζώνες σε φούστες ή παντελόνια, γιατί δυσκολεύουν ιδιαίτερα όταν το παιδί βιάζεται να πάει στην τουαλέτα.
- Καλσόν που σκίζονται εύκολα και δυσκολεύουν στο γρήγορο ντύσιμο.
- Παπούτσια με κορδόνια που λύνονται συχνά και μπορεί να προκαλέσουν πτώση.

◆ Μια καλή συνήθεια:

Διαλέξτε μαζί με το παιδί τα ρούχα που θα φορέσει την επόμενη μέρα. Έτσι καλλιεργείται η αυτονομία και το παιδί μαθαίνει ποια ρούχα είναι πιο κατάλληλα για το σχολείο και γιατί.



Το δεκατιανό στο Νηπιαγωγείο

Το δεκατιανό αποτελεί μια σημαντική στιγμή στη σχολική μέρα του παιδιού. Συζητήστε μαζί του τι θα παίρνει κάθε μέρα στο σχολείο, ώστε να αισθάνεται ότι συμμετέχει στην επιλογή.

♦ Αποφεύγουμε:

- Κρουασάν, τσιπς, γαριδάκια, σοκολάτες και γενικά τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή λιπαρά, που δημιουργούν γρήγορο κορεσμό αλλά δεν προσφέρουν θρεπτική αξία.

♦ Προτιμούμε:

Το δεκατιανό να είναι απλό, υγιεινό και να φυλάσσεται σε τάπερ με καπάκι.

Ενδεικτικά, μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φρέσκο φρούτο
- Σπιτικό σάντουιτς ή τοστ
- Κουλούρι ή κριτσίνια
- Τυρί με ψωμί
- Σπιτικό κέικ
- Γιαούρτι
- Βραστό αβγό
- Κράκερς ολικής άλεσης
- Μπάρες δημητριακών
- Λαχανικά σε στικς (καρότο, αγγουράκι, πιπεριά)

Τι πρέπει να έχει η τσάντα του Νηπιαγωγείου



1. Καθημερινά απαραίτητα
 - Δεκατιανό σε τάπερ με καπάκι.
 - Μπουκαλάκι νερού (κατά προτίμηση επαναχρησιμοποιούμενο).
2. Αλλαγή ρούχων (σε ξεχωριστό πουγκί)
 - 1 σετ εσώρουχα.
 - 1 μπλούζα.
 - 1 παντελόνι/κολάν.
 - 1 ζευγάρι κάλτσες.
 - (Για τυχόν «ατυχήματα» στο παιχνίδι ή στην τουαλέτα.)
3. Υλικά προσωπικής υγιεινής
 - Χαρτομάντιλα.
 - Υγρά μαντηλάκια (αν χρειαστούν).
4. Άλλα χρήσιμα
 - Καπέλο (για τους ζεστούς μήνες ή τις εξόδους).
 - Αδιάβροχο (λεπτό, αν βρέχει).



Τι πρέπει να έχει το τσαντάκι με το φαγητό του Ολοήμερου
Προγράμματος.

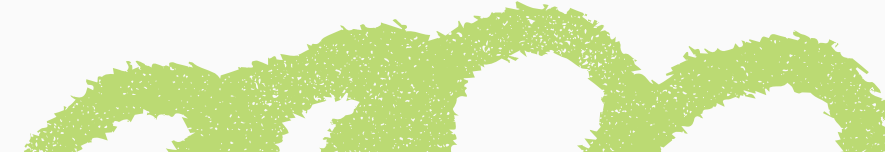
Σε μικρό τσαντάκι θα περιέχονται:

*φαγητοδοχείο μεταλλικό με το μεσημεριανό γεύμα.

*κουτάλι ή πιρούνι

*μια μικρή πετσέτα

**ΣΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΜΕ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΤΣΑΝΤΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΦΑΓΗΤΟΔΟΧΕΙΑ ΝΑ
ΕΧΕΤΕ ΓΡΑΨΕΙ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΚΑΙΡΟ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**



Μικρές και ανεπιθύμητες...ΨΕΙΡΕΣ

Οι ψείρες είναι ένα πολύ συνηθισμένο πρόβλημα στο Νηπιαγωγείο. Ακμάζουν κατά τη διάρκεια επιστροφής των παιδιών στο σχολείο τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο. Επίσης, είναι καλό να γνωρίζουμε ότι οι ψείρες πηγαίνουν και σε καθαρά και σε βρώμικα μαλλιά, μετακινούνται από παιδί σε παιδί, ιδιαίτερα όταν μοιράζονται προσωπικά αντικείμενα (όπως χτενάκια, τσιμπιδάκια, κοκαλάκια ή καπέλα), γεγονός που σε κάθε περίπτωση καλό είναι να αποφεύγεται. Το Νηπιαγωγείο θα ενημερώσει άμεσα τις οικογένειες των παιδιών, στην περίπτωση που παρουσιαστεί κρούσμα που πέσει στην αντίληψη των Νηπιαγωγών. Θυμηθείτε, ωστόσο, ότι είναι σημαντικό να μιλήσετε με τις εκπαιδευτικούς, αν διαπιστώσετε στο σπίτι σχετικό κρούσμα.



ΙΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

Οι ιώσεις είναι συνήθως μια αναπόφευκτη δυσάρεστη πραγματικότητα για την πλειοψηφία των νηπίων (ιδιαίτερα για εκείνα που δεν έχουν φοιτήσει προηγουμένως σε άλλο προσχολικό πλαίσιο).

Θυμηθείτε ότι είναι καλύτερο να παραμείνει στο σπίτι το παιδί που έχει εμφανίσει μία ίωση (έστω και ελαφριάς μορφής, χωρίς έντονα συμπτώματα ή πυρετό), καθώς συνήθως με την ένταση της σχολικής ημέρας η κατάστασή του επιδεινώνεται και η ανάρρωσή του καθυστερεί.

Επίσης, ένα παιδί που έρχεται άρρωστο στο Νηπιαγωγείο είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα μεταφέρει την ίωση σε κάποιον ή σε κάποια από τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας.



Ωράριο Νηπιαγωγείου

Πρωινή Υποδοχή

Ώρα προσέλευσης: 07:45 – 08:00

Πρωινά τμήματα (υποχρεωτικά)

Ώρα προσέλευσης: 08:15-8:30

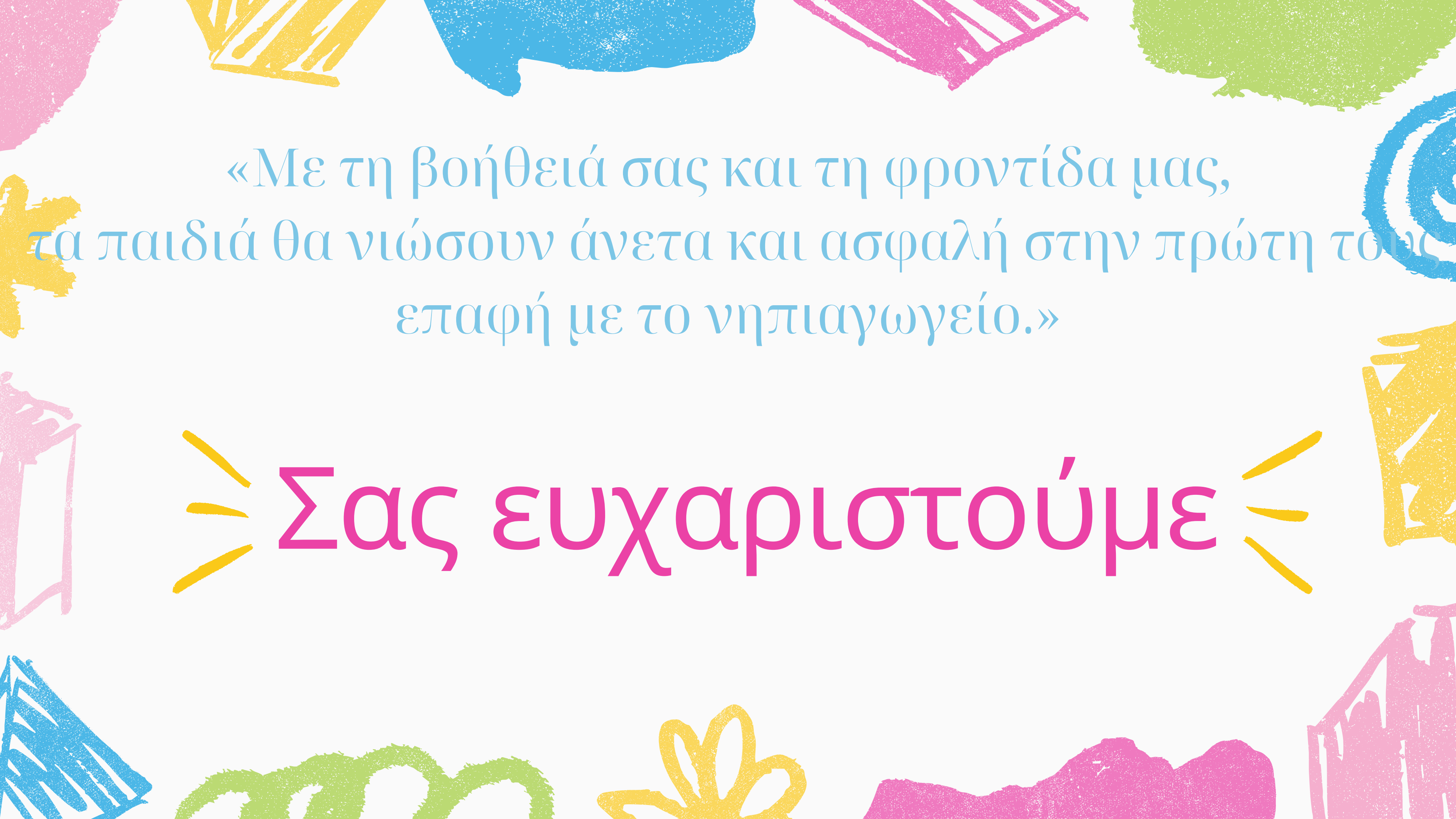
Ώρα αποχώρησης: 13:00

Ολοήμερο τμήμα (προαιρετικό):

Ώρα αποχώρησης: 16:00

Σημείωση:

- Παρακαλούμε τηρήστε τις ώρες προσέλευσης και αποχώρησης για την ομαλή και εύρυθμη λειτουργία του σχολείου.



«Με τη βοήθειά σας και τη φροντίδα μας,
τα παιδιά θα νιώσουν άνετα και ασφαλή στην πρώτη τους
επαφή με το νηπιαγωγείο.»

Σας ευχαριστούμε